115

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ

(ಕೆಲವು ಧಾನ್ಯಗಳ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು
ಹಂಪಲುಗಳ ಗುಣಗಳ ಸಹಿತ)

ಲೇಖಕರು :

ಶ್ರೀ। ಕೆ. ಸಿ. ನೈದ್ಯರ್,

ಕುಂಬಳೆ.

1956.

ಒಂದಾಣೆ ಮಾಲೆ

ಮರಳಿ ಹೊಡೆಯಿರಿ

ಕ್ಷಯರೋಗವು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ-ಯಾರ ಕಡೆಗೂ ಹೊಡೆಯಬಲ್ಲುದು. ಯಾರೂ, ಕ್ಷಯರೋಗಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಮರಳಿ ಹೊಡೆದು ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು.

ಒಂದು ಕ್ಷಯರೋಗ ಮುದ್ರೆಯ



ಬೆಲೆ ಒಂದಾಣೆ ಮಾತ್ರ.

ಕ್ಷಯರೋಗಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಾಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಈ ಸ್ಥಳ—

ಲಕ್ಷ್ಮೀದಾಸ ಮತ್ತು ದ್ವಾರಕೆದಾಸ, ಮುಂಬಯಿ

—ಅವರ ಸೇವಾದಾನ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ

(ಸರ್ವರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಸುಲಭಗೊಳಿಸಿದುದು.)

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ರೋಗರುಜಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ವಿಚಾರಿಸುವ:

ನಮ್ಮ ಶರೀರವೆಂಬುದು ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ದೈವನಿರ್ಮಿತ ಯಂತ್ರವಾಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರು ತಯಾರಿಸುವ ಯಂತ್ರಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಹಲವಾರು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಯಂತ್ರವು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆಂದು ಇದುವರೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಕೇಳಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ? ಆದರೆ, ನಾವು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ರಾತಲು ಭಾರವಿದ್ದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ನೂರಿನ್ನೂರು ರಾತಲು ಭಾರದ ವಯಸ್ಕರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಲಭಿಸುವುವು? ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದಲ್ಲವೆ? ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ, ಅಲ್ಲಿ ದೇಹದ ರಚನಾಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು, ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಯಂತ್ರಕ್ಕೂ ದೇಹಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಸಹ ಇದೆ. ಯಂತ್ರವು ಕೆಲಸಮಾಡಿದಂತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅದರ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳು ಸವೆದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೂ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸವೆದು ಹೋದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪುನರ್ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಂಡಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಯಂತ್ರವೂ ಸಮರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಹೀಗಲ್ಲ. ಅನುದಿನದ ಕೆಲಸದಿಂದ ಅದರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳು ಸವೆದುಹೋಗುವುದಾದರೂ ಹೀಗೆ ಸವೆದ ಭಾಗಗಳು ಸದಾಕಾಲ ಪುನರ್ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಪುನರ್ರಚನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳೂ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ದೊರಕುವವು. ಪ್ರಾಯ

ಹೋದಂತೆ ಈ ಪುನರ್ರಚನೆಯ ಕಾರ್ಯವು ಕುಗ್ಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ಅದುಕಾರಣ, ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ನಿಂತುಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹವು ಕೃಶವಾಗುತ್ತಾ ಬರುವುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸದಾಕಾಲ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವುದೆಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣವು ಯಾವಾಗಲೂ 98" F. ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹವು ಸ್ಥಿರ ಶಾಖದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದರೆ ದೇಹದೊಳಗೆ ಉಷ್ಣವು ಸದಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಈ ಉಷ್ಣವು ಹೇಗುಂಟಾಗುತ್ತದೆ? ಒಂದು ವಸ್ತು ಉರಿಯುವಾಗ ಉಷ್ಣ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು. ಉರಿಯುವಾಗ ಅದು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ದಹನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು Oxidation ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗೂ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡಿಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಗತವಾದ ಕೆಲವು ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಪಡೆದ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡು ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ ಮತ್ತು ನೀರುಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಯಂತ್ರಕ್ಕೂ ದೇಹಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಹ ಹೋಲಿಕೆಯಿದೆ. ಯಂತ್ರವು ಚಲಿಸಬೇಕಾದರೆ ಶಕ್ತಿಯು ಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯು ಸೌದೆ, ಇದ್ದಲು, ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು, ಪೆಟ್ರೋಲು ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದ ದೊರಕುವುದು. ಇದರಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು Oxidation ಹೊಂದುವಾಗ ಉಷ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯೂ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೋಟಾರುಕಾರಿಗೆ ಪೆಟ್ರೋಲು ಇದ್ದಂತೆ ನಮಗೆ ಆಹಾರ. ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಉಪವಾಸ ಬಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯನು ಶಕ್ತಿಹೀನನಾಗಿ ಯಾವತರದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಅಸಮರ್ಥನಾಗುವನೆಂಬುದು ಸರ್ವಸಮ್ಮತವಾದ ವಿಷಯವಷ್ಟೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅವನ ಮೈಯ ಸ್ಥಿರ ಶಾಖವೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಪುನರ್ರಚನೆಗೂ

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರ ಶಾಖದಲ್ಲಿರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಉಷ್ಣವನ್ನೂ ಸದಾ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಜರಗಿ ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದರೂ ಆಹಾರದ ಬೇರೆ ಕೆಲವಂಶಗಳು ಅತೀ ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡುವೆವು.

ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವು ಒದಗಿಸುವ ಕೆಲಸಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಪುನರ್ರಚನೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಆಹಾರವೆಂದೂ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಷ್ಣಜನಕ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಜನಕ ಆಹಾರವೆಂದೂ ಕರೆಯುವೆವು. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಗಿಣ್ಣು, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಉದ್ದು, ತೊಗರಿ, ಬಾದಾಮಿ ಮುಂತಾದುವು ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾದ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಅಧಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಬಟಾಟೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದುವುಗಳೂ, ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕಾಡ್‌ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದುವುಗಳೂ ಉಷ್ಣಜನಕ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದು ಜೀವನಕ್ರಮವು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಜನಕ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಆಹಾರಗಳು ತಕ್ಕ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರಬೇಕು.

ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆರು ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಸಾರಜನಕ, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು, ನೀರು, ಖನಿಜ ಲವಣ ಮತ್ತು ಜೀವಾತುಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಆರು ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಣಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ, ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ. ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಐದು ಪೋಷಣಾಂಶಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಿಗ

ಬೇಕಾದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತುಗಳು ಇದ್ದೇ ತೀರಬೇಕು. ಇವು ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಶರೀರವು ಕ್ರಮಪ್ರಕಾರ ಬೆಳೆಯದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಸಸಾರಜನಕ: ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಜೀವಕಣಗ ಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕಣವು ಒಂದೊಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವಿ. ಇದರೊಳಗೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಒಂದು ರಸ ಇದೆ; ಇದನ್ನು ಜೀವಧಾತು ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಮೂಲಾ ಧಾರವಾಗಿದ್ದು ಸಸಾರಜನಕದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದುಕಾರಣವೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಜೀವಕಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾ ದರೆ ಸಸಾರಜನಕ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸಸಾರಜನಕದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜಲಜನಕ, ಆಮ್ಲಜನಕ, ಅಂಗಾರ, ಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಗಂಧಕಗಳೆಂಬ ಮೂಲ ಧಾತುಗಳಿವೆ. ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಗಿಣ್ಣು, ಉದ್ದು, ತೊಗರಿ, ಬಾದಾಮಿ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ, ಸಸಾರ ಜನಕವು ಅಧಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಜನಕ ಪೋಷಣಾಂಶಗಳ ಅಭಾವವಿದ್ದಾಗ ಸಸಾರಜನಕವೇ Oxidation ಹೊಂದಿ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಸಸಾರಜನಕವು (ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ) ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಸಸಾರಜನಕಕ್ಕಿಂತ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗು ತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳು: ಉಷ್ಣಜನಕ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳೆಂದ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಲಜನಕ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಅಂಗಾರವೆಂಬ ಮೂರು ಮೂಲಧಾತುಗಳಿವೆ. ಉಷ್ಣೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾರವೇ ಮೂಲಕಾರಣ. ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ಬೆಲ್ಲ, ಬಟಾಟೆ, ಕಾಯಿಪಲ್ಯ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾ ದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿವೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯು ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಮೋಟಾರುಕಾರಿಗೆ ಪೆಟ್ರೋಲು ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಹು ಅಗತ್ಯ. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲದೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ

ಶೇಖರಿಸಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೂಲಿಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬರೆಯುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೈಕೋಜಿನ ರೂಪವಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಮೇದಸ್ಸು ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು: ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದುವು ಕೊಬ್ಬಿನ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಏಕದಳ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಕನಿಷ್ಠ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಗಾರ, ಜಲಜನಕ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಮೂಲಧಾತುಗಳಿವೆ. ಇವು ಕೂಡ ಉಷ್ಣಜನಕ ಪೋಷಣಾಂಶಗಳಾಗಿದ್ದು ನಮಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರದ ಪರಿಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಉಂಟುಮಾಡತಕ್ಕ ಉಷ್ಣದ ಪರಿಮಾಣವು ಅಷ್ಟೇ ತೂಕದ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಉಂಟುಮಾಡತಕ್ಕ ಉಷ್ಣದ ಪರಿಮಾಣದ ಎರಡು ಪಾಲಷ್ಟಿರುವುದು. ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ಮುಂತಾದ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆತಿರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ದೊರಕಬೇಕಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೊಬ್ಬು ಯಾವುದರೊಡನೆಯೂ ಬೆರೆತಿರದೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕೊಬ್ಬು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ದೊರಕುವುದು. ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯಗಳೆಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಅಡಿತಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಕೊಬ್ಬು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ತುಪ್ಪದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಲ್ವ ಮುಂತಾದ

ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವಂಶ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಇದ್ದ ಹಾಗೇನೆ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆಡಹಲ್ಪಡುವುದು. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುವ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ; ಕಾರಣ ಅದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿದೆ, ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪಚನಾರಸಗಳು ಅದನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕರಗಿಸಬಲ್ಲುದು.

ನೀರು: ಗಾಳಿಯ ನಂತರ ನೀರು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದೇಹದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೀರು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದು. ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಕರಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಲಿಕ್ಕೂ ದೇಹದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಹೊರಬೀಳಲಿಕ್ಕೂ ನೀರು ಅವಶ್ಯ.

ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು: ನೀರು ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕಗಳಂತೆ ಲವಣಗಳು ಸಹ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಚನಾಸಾಮಗ್ರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟೇಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮೊದಲಾದ ಲೋಹಗಳ ಲವಣಗಳೂ, ರಂಜಕ, ಗಂಧಕ, ಅಯೋಡಿನ್ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಲವಣಗಳೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ರೋಗಕ್ಕೀಡಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಾವು ಇನ್ನಿತರ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೂ ಸಹ ಎಡೆಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ರಂಜಕ ಸಹ ನಮ್ಮ ಎಲುಬುಗಳ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಿತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಖನಿಜಗಳೂ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಗೋಧಿಯ ಹೊರಸಿಪ್ಪೆ, ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು, ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಲವಣಗಳು ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಹು ಅಗತ್ಯ. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವ ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ ಇದರಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೆ ಪಾಂಡು ರೋಗ, ನಿತ್ರಾಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾವು ತುತ್ತಾಗಬೇಕಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನಾಗಲಿ ನಿರ್ವ

ಹಿಸಲು ಬಲಹೀನರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಮೊಟ್ಟೆ, ಬಸಳೆ, ಮಾಂಸ, ಅವರೆ, ಬಟಾಣಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಲವಣಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಥೈರೋಯಿಡ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲ್ಪಡದ ಅಡುಗೆಯ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪೊಟೇಶಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೇಸಿಯಂ, ಮತ್ತು ಗಂಧಕ ಮುಂತಾದ ಲವಣಗಳು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬರೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಜೀವಾತುಗಳು: ಸಸಾರಜನಕ, ಕೊಬ್ಬು, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಲವಣ ಮತ್ತು ನೀರು ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಜನಕ ಪೋಷಣಾಂಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೊರೆತಂತಾಗುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಇವುಗಳನ್ನೇ ನಾವು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದೆ ಶರೀರವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು. ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂಬುದು ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುವ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜೀವಾತುಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುವು. ಆದರೂ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುವು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. A, B, C, D, E ಎಂಬ ಐದು ತರದ ಜೀವಾತುಗಳು ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಈ ಜೀವಾತುಗಳು ಯಾವ್ಯಾವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆಯೆಂದೂ, ಈ ಜೀವಾತುಗಳ ಅಭಾವ ಬಂದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತೂ ವಿಮರ್ಶಿಸುವ.

A ಜೀವಾತು: ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ, ಶರೀರದ ನಾಳಗಳ ಒಳಮೈ ಪೊರೆಗಳ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಗೂ, ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವರೆ ಬಾಯಿಗೂ, ಗಂಟಲಿಗೂ ಇದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಇದರ ಅಭಾವವಿದ್ದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ

ಅಂಟುರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ವಾಯವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಇದು ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೋಡ್‌ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಹಸಿ ಟೊಮೆಟೊ, ನೇಂದ್ರಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಖರ್ಜೂರ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು. ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಕೇರಟ್, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಲಿಂಬೆ, ಕುಂಬಳ, ಜರ್ದಳ್ ಹಣ್ಣು, ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಸಹ A ಜೀವಾತು ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಈ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ತಿಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ A ಜೀವಾತು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗೋದಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದಾದರೂ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಇಲ್ಲ.

B ಜೀವಾತು: ಇದು ನರಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಜೀವಾತು. ಇದು ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮೊದಲಾದ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊದಿಕೆ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವುದು. ಮಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು B ಜೀವಾತು ಇದೆ. ಮಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅಕ್ಕಿಯ ಭ್ರೂಣ ಮತ್ತು ಹೊರ ಆವರಣವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೋಗಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದಲೇ ಅದರಲ್ಲಿ B ಜೀವಾತು ಇಲ್ಲದಿರಲು ಕಾರಣ. ಈ ಜೀವಾತುವಿನೊಂದಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಸಸಾರಜನಕವೂ ರಂಜಕವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಲವಣವೂ ಹೋಗಿಬಿಡುವುವು. ಭತ್ತವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶವು ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಳಿಯಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕುಟ್ಟಬಾರದು. ಕಾರಣ ಈ ಜೀವಾತು ಇರುವುದು ತೌಡಿನಲ್ಲಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ತೌಡನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆದರೆ ಜೀವಾತು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಈ ಜೀವಾತುವಿನ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ 'ಬೆರಿ ಬೆರಿ' ಎಂಬ ರೋಗ ತಲೆದೋರುವುದು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಪಕ್ಷವಾತ ಉಂಟಾಗುವುದು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಿಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯ

ವಾಗಿದೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು, ಹಸುರೆಲೆ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಈ ಜೀವಾತು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು.

C ಜೀವಾತು: ಸಿ ಜೀವಾತು ಬಹು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇದು ದವಸಧಾನ್ಯದಲ್ಲಾಗಲಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರದೆ ಹಸಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು. ಗೇರು, ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ, ಟೊಮೆಟೊ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವುದು. ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿ ಜೀವಾತು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದು. ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಒಣಗಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಈ ಜೀವಾತು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿ ಜೀವಾತು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ 'ಸ್ಕರ್ವಿ' ಎಂಬ ರೋಗ ತಲೆದೋರುವುದು. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ವಸಡು ಊದಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿರುವುದು. ರಕ್ತವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಗುಣವನ್ನು ಕಳಕೊಳ್ಳುವುದು. ೧೬ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ 'ಸ್ಕರ್ವಿ' ರೋಗವು ನಾವಿಕರನ್ನು ಬಹಳ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಣಹಾನಿಗೂ ಈಡುಮಾಡಿತು. ಸಿ ಜೀವಾತುವಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರುವುದೆಂದೂ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳು ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದೆಂದೂ ಆಗಿನ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ; ತಿಳಿದಿರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟೊ ಜನರ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದಿತ್ತು. ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವಾತು ತಯಾರಾಗುವುದಾದರೂ ಮನುಷ್ಯದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಯಾರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿಯೇ ತೀರಬೇಕಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದು ಹಲವಾರು ವಾರಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವುದು.

D ಜೀವಾತು: ಇದು ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯವಾದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕವನ್ನು ಹೀರಲಾರದೆ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ Rickets ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರತಕ್ಕ ರೋಗ.

ಇವರಲ್ಲಿ ಎಲುಬುಗಳು ಬಹಳ ಮೃದುವಾಗಿ, ದೇಹದ ಆಕಾರವು ಕೆಟ್ಟು ಎದೆಯು ಗೂಡುಕಟ್ಟುವುದು. ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ರೋಗ ಪೀಡಿತರಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಡಿ ಜೀವಾತು ಅಧಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಡ್ ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಡತಕ್ಕದ್ದು. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಮೈಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಡಿ ಜೀವಾತುವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣವಲಯದವರಿಗೆ ಡಿ ಜೀವಾತುವಿನ ಅಭಾವ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಡಿ ಜೀವಾತು ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಎ ಜೀವಾತುವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

E ಜೀವಾತು: ಇದು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಜೀವಾತು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮರಿ ಇಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಹೊಂದುವುವು. ಈ ಜೀವಾತು ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಹಲವು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಜೀವಾತುಗಳು ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿದೆವು. ಅವುಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ನ್ಯೂನತೆಯ ರೋಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಸೇರಿದ್ದರೆ ಜೀವಾತುಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಣಾಂಶಗಳೇನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ತರದ ಆಹಾರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಾಯಿತು. ಇನ್ನ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಣಾಂಶಗಳ ಕುರಿತು ವಿಚಾರಿಸುವ.

ಅಕ್ಕಿ: ನಮ್ಮದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೇಕಡಾ ೬೦ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವು ಅಕ್ಕಿ. ಬೆಳೆ ಕೊಯ್ದಾಗ ಸಿಕ್ಕುವುದು ಭತ್ತ. ಅದರ ಹೊರ ಕವಚವನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ನಮಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಸಿಕ್ಕುವುದು. ಭತ್ತವನ್ನು

ಕೈಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿಯೂ, ಮಿಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿಯೂ ಅಕ್ಕಿಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಿಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಮಾಡುವಾಗ ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಕಡೇಗೆ ಅಕ್ಕಿಯಾಗುವಾಗ ಅದರ ಹೊರ ಕವಚ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅದರ ಒಳ ಮೈ ಸಹ ತುಂಬಾ ಹೋಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ 'ಬಿ' ಜೀವಾತು, ಲವಣ, ಸಸಾರಜನಕ ಇತ್ಯಾದಿ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ಹೇಗೂ ಇಲ್ಲ, ಹಾಗಿರುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ 'ಬಿ' ಜೀವಾತನ್ನು ಸಹ ಕಳಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ನಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ಆದಕಾರಣ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೈಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಲೇಸು. ಭತ್ತದ ಹೊರ ಕವಚವನ್ನು ತೆಗೆಯುವರೆ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಾತು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಬೇಯಿಸಿದ ಭತ್ತವನ್ನು ಮಿಲ್ಲಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಅಕ್ಕಿಮಾಡಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ 'ಬಿ' ಜೀವಾತು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳಿಗೆ ಏನೂ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದೂದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೇಕಡಾ ೭೦ರಷ್ಟು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿಯೂ, ಸೇ. ೩೦ರಷ್ಟನ್ನು ಮಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೇ. ೬೦ ಮಾತ್ರ ಬೇಯಿಸಿ ಅಕ್ಕಿಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನಾವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅನ್ನಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಸಹ ನಷ್ಟಕರ. ಅಕ್ಕಿ ಬೇಯಿಸಲು ತುಂಬಾ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ; ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಹೊರ ಚೆಲ್ಲುತ್ತೇವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಾತು, ಖನಿಜ ಲವಣ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಹಲಕೆಲವು ಪೋಷಣಾಂಶಗಳು ಈ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಚೆಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟು ನಷ್ಟವಾಗುವುವು. ಈ ನಷ್ಟವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಅದು ಬೇಯುವುದರೊಳಗೆ ಎಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹೀರ ಬಹುದೋ ಅಷ್ಟೇ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತೊಳೆಯುವುದು ಸಹ ತಪ್ಪು. ಕಾರಣ, ಹೀಗೆ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಜೀವಾತು, ಖನಿಜ ಲವಣ (ಸೇ.೬೦ ಜೀವಾತು ಬಿ; ಸೇ.೭೫ ಕಬ್ಬಿಣ, ಸೇ.೫೦ ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಸೇ ೧೦ ಸಸಾರಜನಕ)ಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಶವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಣಾಂಶಗಳು ಮಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿಯೂ, ತೊಳೆಯುವು

ದರಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ನಷ್ಟವಾದ ಮೇಲೆ, ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸತ್ವವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಗೋಧಿ: ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೇ. ೧೨ ಸಸಾರಜನಕ, ಸೇ. ೫೩ರಿಂದ ೭೦ ಸಕ್ಕರೆ ಪಿಷ್ಟ, ಸೇ. ೨ ಮೇದಸ್ಸು, ಸ್ವಲ್ಪ ಖನಿಜ ಲವಣ, ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಜೀವಾತುಗಳು ಸಹ ಇವೆ. ಇದರ ಹೊರಗಣ ಕವಚದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜೀವಾತು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳಿರುವುದು. ಈ ಹೊರ ಕವಚವು ಗೋಧಿ ಕಾಳಿನ ಸೇ. ೧೫ ಇದೆ. ಈ ಹೊರ ಕವಚದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳಲ್ಲದೆ ಸೆಲುಲೋಸ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು ಸಹ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೆಲುಲೋಸಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದೂ ಕಷ್ಟವೇ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಲವಣ ಮತ್ತು ಜೀವಾತು ಈ ಹೊರ ಕವಚದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಿಸಾಡದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಾತು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳ ಅಂಶವು ರಕ್ತದಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು, ಸೆಲುಲೋಸ್ ಎಂಬ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ವಸ್ತುವು ಮಲದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆಡಲ್ಪಡುವುದು. ಗೋಧಿಯು ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಸಸಾರ ಜನಕ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಮಿಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹುಡಿಮಾಡುವಾಗ ಈ ಭ್ರೂಣ ಮತ್ತು ಹೊರ ಕವಚವು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಗೋಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಂದು ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಕಾರಣ ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ಮಾತ್ರ ಅಧಿಕ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಸಸಾರಜನಕ, ಕೊಬ್ಬು, ಜೀವಾತು ಮತ್ತು ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲ.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು: ಮಾಂಸದಂತೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಅಧಿಕ. ಇವನ್ನು ಬಡವರ ಮಾಂಸವೆಂದು ಕರೆದರೂ ತಪ್ಪಾಗದು. ಕೆಲವು ಕಡೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಬೇಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣ ಬೆರೆತಿದ್ದು ಮಂದ ನೀರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥಾ ನೀರಿಗೆ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿದರೇನೇ ಅದರಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ ಸಹ ಧಾರಾಳ ಇದೆ. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಇವುಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ A ಮತ್ತು B ಜೀವಾತು ಸಹ ಇವುಗಳಲ್ಲಿದೆ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲ; ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ C ಜೀವಾತಿನ ಅಭಾವವಿದೆ. ಅದು ದರಿಂದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಮಾತ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವಾದರೆ ಸಾಲದು. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳ ವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವೂ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕವೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯೇ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವಾಗಿರುವವರು ಸಹ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಬಹು ಲಾಭದಾಯಕ. ಕಾರಣ, ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕವಿಲ್ಲ. ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಯನ್ನು ಬೆರಸಿ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಬಹು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯಗಳು: ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ ಅತಿಶಯವಾಗಲಾರದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಖನಿಜಲವಣ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ) ಮತ್ತು ಜೀವಾತು ಧಾರಾಳ ವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಬಟಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜೀವಾತು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳು ಸಹ ಧಾರಾಳವಾಗಿವೆ. ಇದು ಬಹು ಅಗ್ಗವಾಗಿದ್ದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವಾದುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳ ಹಸುರೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲವಣ ಮತ್ತು ಜೀವಾತುಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿವೆ. ಎಲೆಗಳು ಹಸುರಿದ್ದಷ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀವಾ ತುಗಳು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಎಲೆಗಳಿಲ್ಲದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಲವಣ ಮತ್ತು ಜೀವಾತುಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಾತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಇವು ದವಸಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯ ಕಾಯಿಪಲ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತಕರ. ಆದರೆ, ಕಾಯಿ

ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲವಣ, ಜೀವಾತು ಮತ್ತು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ; ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಸಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೇಯಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೇ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಲೆಕ್ಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬಾರದು. ಅಂಥ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹು ಉತ್ತಮವೆನ್ನಬಹುದು. ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಲವಣ ಮತ್ತು ಜೀವಾತುಗಳಿದ್ದು, ಇವುಗಳು ರಕ್ತದಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯುವ ಸೆಲುಲೋಸುಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಹೊರಗೆಡಲ್ಪಡುವುದು. ಇವುಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು: ಆಹಾರದಲ್ಲಿಲ್ಲ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದವುಗಳು. ಯೋಗೀಶ್ವರರು ಸಹ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಬಹು ಉಪಯೋಗವಾದದ್ದು. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಲು ಬಹು ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಪೊಟೇಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಮೆಂಗನಿಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಲವಣಗಳು ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಪಚನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳು ಸರಿ ಕೆಲಸಮಾಡದಿರುವಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ ಯಾ ಇನ್ನಿತರ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕ್ರಮಪ್ರಕಾರ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುವು.

ಟೊಮೆಟೊವಿನಲ್ಲಿ ಸೈಟ್ರಿಕ್ ಎಸಿಡ್, ಮಾಲ್ಲಿಕ್ ಎಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಓಕ್ಸೇಲಿಕ್ ಎಸಿಡ್ ಸಹ ಇವೆ. ಆರು ಜೀವಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಜೀವಾತುಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀವಾತುಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಶವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಾರಣ ಟೊಮಟೊವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೊಟೇಶ್ ಲವಣ,

ಸುಣ್ಣ, ಮೆಗ್ನೇಸಿಯು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ ಸಹ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಪಚನಾಂಗ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹು ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಹ ಇದು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ರಕ್ತಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹ ರಚನೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ನಾಲಗೆಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಸಹ ಕೊಡುವುದು. 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಜೀವಾತು ಸಹ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಸ್ಕರ್ವಿ ರೋಗವನ್ನು ಇದು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ,ಗ್ರಹಣೀ ಎಂಬ ರೋಗವು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಅಭಾವವಿದ್ದರೆ ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನೇಂದ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಎ, ಬಿ, ಸಿ ಮತ್ತು ಡಿ ಜೀವಾತುಗಳು ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಇವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಆಹಾರ. ಇವು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇವು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದೆರಡು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಶೋಧನೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾದ ಟರ್ಪೆಂಟೈನ್ ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣವೂ ಇನ್ನಿತರ ಹಲಕೆಲವು ಎಸಿಡ್‌ಗಳೂ ಇವೆ ವಾತ, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹು ಉತ್ತಮ.

ದಾಳಿಂಬೆಹಣ್ಣು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಗನೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದು ಬಹಳ ತಂಪು.

ಅನನಾಸು ಗಂಟಲುನೋವಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ. ಗುಲ್ಮರೋಗವನ್ನು ಸಹ ಇದು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕರಗಿಸುವಂಥಾ ಶಕ್ತಿ ಇರುವ ಕ್ಷಾರವು ಇದರಲ್ಲಿದೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನನಾಸು ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸೇಬುಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆಯಿದೆ: An apple a day keeps the doctor away. ದಿನ ನಿತ್ಯವೂ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಒಂದು ಸೇಬುಹಣ್ಣು (Apple) ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವಿರಿ. ಚಿಕ್ಕು ಸಹ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಗೆ ಬಹಳ ಯೋಗ್ಯ. ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣವು ಧಾರಾಳವಾಗಿದೆ.

ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬಹು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ತರದ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದು ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು ಸೇರಿರ ಬೇಕು.

ಹಾಲು: ಹಾಲು ಬಹು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ತರದ ಪೋಷಣಾಂಶಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸಬಹುದು. ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ 'ದುಧಧಾರಿ' ಎಂಬ ಒಂದು ವರ್ಗವಿದೆ. ಇವರು ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಇವರು ಬಹು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಬೆರತಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ, ಕೊಬ್ಬು, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಲವಣ, ನೀರು ಮತ್ತು ಜೀವಾತು ಎಲ್ಲಾ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಮಕ್ಕಳು ದಿನನಿತ್ಯ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ಅವರು ಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಗಳು ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ಅವರ ಕಾಯಿಲೆಯು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗಿ ಬಲಹೀನತೆಯು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹು ಉತ್ತಮ.

ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗಳು: ಒಂದು ಪಾಲು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ನಾಲ್ಕು ಪಾಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಇದು ಬಹಳ ತಂಪಾಗಿರು

ವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕ್ಷಯುರೋಗವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯುರೋಗದ ಅಣುಗಳನ್ನು ಇದು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪಂಜಾಬಿಗಳು ಇದನ್ನು ಅನುದಿನ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬಲವಂತರಾಗಿರಲು ಇದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆನ್ನ ಬಹುದು.

ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಬಹಳ ತಂಪಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲೂ, ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲೂ ಉಪಕಾರಿ ಯಾಗಿರುವುದು. ರಕ್ತಾತಿಸಾರ ಎಂಬ ರೋಗವನ್ನು ಸಹ ಇದು ಗುಣ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಹಲವಾರು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ 'ಲೇಕ್ಟಿಕ್' ಎಸಿಡ್ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ಜೀವಾತುಗಳು. ಹಸುರು ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿನ್ನುವ ದನಗಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿ ಜೀವಾತು ಇರುವುದಾದರೂ ಇದನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ಜೀವಾತು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ಮಾಡದ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೂ ತಪ್ಪು. ಕಾರಣ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ದನಕರುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು, ಇಲ್ಲವೆ ಹೊರವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಸಲಕರಣೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಬೇಗ ಸೇರಿಬಿಡುವುವು. ವಿಷಮಜ್ವರ, ಕೊಲೇರಾ, ರಕ್ತಾತಿಸಾರ, ಕ್ಷಯ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಹಾಲಿನ ಮುಖಾಂತರ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರೋಗದ ರೋ ಗಾಣು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಅದು ಒಂದು ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಸಾವಿರ ಗಟ್ಟಲೆಯಾಗುವುವು. ಆ ಹಾಲನ್ನು ನಾವು ಹಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ವರ್ಧಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ರೋಗಗ್ರಸ್ತರ ನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಲನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗಾಣು ಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ೨೦-೨೫ ಮಿನಿಟು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿಯಾರಬಿಡಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ವಿ. ಸೂ: 'ಒಂದಾಣೆ ಮಾಲೆ' ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಸರಿಗೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ದಾರದಿಂದ ಹೊಲಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

Edited, Printed & Published by K. V. Shenoy
at the Prabhat Printers, Ltd., Mangalore.